

Yoshimotos Weg zur spirituellen Erfahrung

<http://www.ramakrishna.de/japan/naikan.php> (08 04 14)

Familiärer Hintergrund

Ishin Yoshimoto wurde 1916 in einem Vorort von Nara, Japans alter Hauptstadt, geboren. Er war das dritte Kind von schließlich fünf Geschwistern in der Familie eines angesehenen Düngemittelhändlers und Stadtverordneten. Die Familie gehörte der Jôdo-Shinshû-Richtung des Buddhismus an. Ein einschneidendes Ereignis in der Familie Yoshimoto war der Tod von Ishins jüngerer Schwester. Danach wandte sich Ishins Mutter stark der Religion zu und besuchte mit ihren Kindern häufig Tempel. Ishins Kindheit war religiös geprägt. (1)

Jôdo-Shinshû

Jôdo-Shinshû, d.h. „Wahre Schule des Reinen Landes“, ist die größte oder zweitgrößte (je nach Quelle) Schule des japanischen Buddhismus. Sie geht auf Shinran (1173-1263) zurück. Nach 20-jähriger Mönchszeit gelangte dieser zur Auffassung, dass die Einhaltung der traditionellen Askese spirituell nutzlos sei. Wegen Häresie wurde er schließlich in ein entlegenes Gebiet verbannt, wo er heiratete, Vater von sechs Kindern wurde und das Los der einfachen Bevölkerung teilte. Seine Lehre ist gewissermaßen das Gegenstück zum Zen.

Dogen „Zenji“ (1200-1253), der Begründer der Soto-Zen-Schule legt den Nachdruck darauf, dass alle Wesen Buddha-Natur haben. Das gilt es aus eigener Kraft (Jiri-Ki) in sich selbst zu erkennen.

Shinran hingegen weist darauf hin, dass Menschen sich selbst und anderen die Hölle bereiten und viel zu verstrickt in Egoismus sind, als dass sie aus eigener Kraft zur Buddha-Natur gelangen könnten. Das Vertrauen auf die eigene Kraft verstärkt nach seiner Ansicht zudem den Egoismus.

Aufbauend auf einer Reihe von Vorgängern lehrt Shinran, dass die höchste Wirklichkeit den Buddha des unermesslichen Glanzes (Amitâbha) hervorgebracht hat, der aus Mitgefühl ein reines Land (Sukhâvatî) erschuf. Das ist nicht so sehr ein physischer Ort, sondern eher ein Geisteszustand. Jeder, der dorthin gelangt, wird von Ego-Verstrickungen gerettet und sicher zur Buddhaschaft geführt.

Wenn ein Mensch stirbt, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder fällt er in seine selbstgeschaffenen Höllen und wird irgendwann wiedergeboren, oder er wird ins reine Land aufgenommen und erlangt schließlich Buddhaschaft. (2)

Die Errettung durch Aufnahme ins reine Land ist ein Gnadengeschenk. Man erlangt diese Rettung, indem man sich statt auf die „eigene Kraft“ (Jiri-Ki) auf die „andere Kraft“ (Tari-Ki), nämlich die des Göttlichen, verlässt. Diese Kraft wirkt spontan, sie kann nicht durch Askese oder Berechnung beeinflusst werden. Allein das hingebungsvolle Anrufen des Buddha-Names (Nembutsu) hat in den Augen Shinrans einen gewissen Sinn, jedoch kommt es nicht darauf an, wie häufig man den Namen ausspricht. Es kommt nur auf das eine Mal an, bei dem man erkennt, dass nicht der Mensch den Buddha anruft, sondern der Buddha den Menschen. Dann wird man von der „anderen Kraft“ des Buddha ergriffen und es wird einem ein neues Leben geschenkt. Dadurch lebt man bereits auf Erden im reinen Land und wirkt hier für das Wohl aller Wesen.

Voraussetzung für den Eintritt in das reine Land ist allerdings, dass man sich dem „Bösen“ (Bonnô) in sich gestellt hat, d.h. den weltlichen Begierden, Illusionen und Egoismen, und den dazugehörigen schlechten Taten. Dieses Sich-Stellen führt zu der Erkenntnis, dass man nur die Hölle verdient hat. Ist diese Erkenntnis tiefgreifend, führt sie einen in die Tiefe der Seele, in der die „andere Kraft“ wirkt, die stets darauf wartet, einem die Gnade des reinen Landes zu schenken.

Der Jôdo-Shinshû begann als Bewegung in den untersten Schichten der Bevölkerung; er ist eine reine Laienbewegung, die heute von verheirateten Priestern betreut wird. Shinran wird manchmal „der japanische Luther“ genannt. Der evangelische Theologe Karl Barth beurteilte den Jôdo-Shinshû als engste „heidnische“ Parallele zum evangelischen Christentum [\(3\)](#).



Jugendbildnis

Jugend

In der Schule zeigte Ishin, außer in Sport, sehr gute Leistungen. Seine besondere Begabung war die Kalligrafie, eine Kunst, die er sein Leben lang ausübte. Der Name Ishin ist übrigens nicht sein bürgerlicher Vorname sondern der Künstlernamen, den er sich als Kalligraph selbst gab [\(1\)](#). Während seines Studiums am Berufs-College verliebte er sich in seine zukünftige Frau Kinuko. Er fragte sich: „Was könnte ich tun, um von ihr geliebt zu werden?“ Das war vielleicht der Auslöser dafür, dass er die von seiner Religion versprochene Errettung und Gnade erfahren wollte. Um diesem nachzuhelfen, wählte er die umstrittene Methode Mishirabe.

Wohin gehe ich, wenn ich jetzt sterbe?

Eine Randgruppe innerhalb des Jôdo-Shinshû praktizierte damals die von der Hauptrichtung abgelehnte Übung Mishirabe, d.h. Selbstergründung. In einer bis zu zehntägigen Klausur stellt sich dabei der Praktizierende die Kardinalfrage des Jôdo-Shinshû: „Wohin gehe ich, wenn ich jetzt sterbe?“ Die Übung wird unter Anleitung eines Priesters durchgeführt und der Übende darf während der ganzen Übungsperiode weder essen noch trinken noch schlafen. Er bringt sich also in eine Lage, in der er dem Tod gefühlsmäßig recht nahe ist. Man kann Mishirabe als Methode ansehen, künstlich ein Art Nah-Todes-Erlebnis herbeizuführen.

Im Frühjahr 1936 unterzog sich Ishin als 20-jähriger zu ersten Mal dieser Übung. „Es war, als hätte mir jemand den Stuhl weggezogen.“ erinnerte er sich später. Er erkannte, dass sein Verhalten noch voller Stolz war und seine Selbstergründungs-Frage oberflächlich blieb.

Nach vier Tagen brach er die Übung mit dem Gedanken ab: „Ich bin kein echter Übender. Wenn ich noch eine Stunde bleibe, lüge ich die Leute an.“ (4)

Im darauf folgenden Herbst versuchte er es aufs Neue. Vorher schrieb er sein Testament und legte es zu Hause auf den Tisch seines Zimmers. Diesmal brach er nach fünf Tagen ab.



Jahrzehnte später besucht Yoshimoto mit seinen Anhängern noch einmal die Höhle



Hier mit seiner Frau Kinuko in der Höhle

Den dritten Versuch wollte er im Folgejahr machen. Doch der Priester wies ihn ab: „Du darfst nicht mehr kommen. Wenn du gerettet werden willst, geh auf den Berg hinter dem Kasua-Schrein und hör auf die Stimme des Felsens. Anders kannst du nicht gerettet werden. Lüge dich nicht mehr selbst an!“

Ishin schrieb einen Abschiedsbrief an seine Mutter und begab sich auf den Berg, wo er aus seiner Kindheit eine Höhle kannte. Er konnte sie jedoch nicht mehr finden und begann seine Übung im Freien. Er fühlte sich unter dem Schutz Buddhas und ihm kamen sofort die Tränen. Um Mitternacht gab ihm das Geräusch eines Zuges die Erkenntnis, dass es keinen Platz der Welt ohne Geräusch gibt. Am nächsten Tag führte ihn ein Junge zu seiner Höhle. Dort übte er weiter. Immer, wenn er in Gefahr geriet, einzuschlafen, weckte ihn irgendein Tier, und er bedankte sich dafür. Trotzdem überwältigte ihn am siebten Tag der Gedanke: „Egal, wie lange ich weitermache, ich schaffe es nicht!“ Damit brach er die Übung ab.

Als er wieder zu Hause erschien, weinte sein Vater und bat ihn, so etwas nicht wieder zu unternehmen. Ishin war tief berührt und entschuldigte sich bei seinem Vater. Und doch wollte er das Mishirabe wiederholen.

Inzwischen war auch Kinuko von dem Mishirabe-Fieber angesteckt. Sie hatte später als Ishin begonnen, aber im März 1937 gelang ihr damit der Durchbruch zu einer spirituellen Erfahrung.

Bei Ishin allerdings forderte der Priester jetzt, dass sein Vater mit weiteren Mishirabe-Übungen einverstanden sein müsse. Das war eine wohlbedachte Vorgabe, denn als Ishin das Thema bei seinem Vater ansprach, drohte dieser, den Priester zu verklagen. Ishin war nämlich nach der damaligen Gesetzeslage noch nicht volljährig. Sein Vorhaben schien aussichtslos, er war verzweifelt. Nur sein Kalligraphie-Lehrer zeigte Verständnis und riet ihm, schnell zu heiraten und damit volljährig zu werden.



Hochzeitsfoto

Kinuko und Ishin heirateten im Mai 1937, und im November unterzog sich Ishin seinem vierten Mishirabe-Versuch.

Bei diesem vierten Versuch wurde er zuerst von tropfendem Wasser irgendwo im Übungshaus gestört, doch dann zeigte sich ihm das innere Bild, wie der Tropfen irgendwann zum Meer gelangt, dort als Wasserdampf aufsteigt, als Regen im Gebirge wieder herunterkommt und so erst nach äußerst langer Zeit wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückkehrt. Er verglich sich selbst mit diesem Tropfen. Wenn er jetzt die Wahrheit nicht finden würde, fühlte er, hätte er erst nach endlos langer Zeit wieder eine Chance. Nach fünf Tagen war er körperlich völlig geschwächt. Als er zur Toilette musste, konnte dorthin er nur gestützt auf einen Helfer gehen. Ihn überwältigte die Überzeugung: „Auch wenn alle Menschen gerettet werden, ich kann nicht gerettet werden, so schlecht bin ich.“ (11) Plötzlich war ihm egal, was mit ihm passieren würde, in seinem Geist bestand nur noch das Verlangen, dass alle Menschen gerettet werden sollten. Das war der Durchbruch. Er spürte eine unsagbare Freude; er hatte „echtes Vertrauen“ gefunden. Der Priester und andere merkten, dass er es geschafft hatte.

Ishin berichtete später:

„Sieben oder acht Personen kamen und wir haben zusammen gefeiert. Ein langer Traum ging in Erfüllung. Ich bekam ein neues Leben voller Freude.“ (4)

Das Leben nach der spirituellen Erfahrung

Yoshimotos Mission beginnt

Ishin Yoshimoto war von dem Wunsch erfüllt, möglichst vielen Menschen diese Freude ebenfalls zu ermöglichen. Doch wie? Bald bemerkte er, dass diejenigen, die durch Mishirabe eine spirituelle Einsicht erlangen, diese häufig nicht in ihr Alltagsleben integrieren können (4). Die blitzartige Erfahrung unter den asketischen Umständen unterscheidet sich zu sehr von der anschließenden Alltagserfahrung. Sie wird anschließend zu einer bloßen Erinnerung und verblasst. Die Betroffenen sind darüber oft unglücklich und entwickeln ein schlechtes Gewissen und Selbstvorwürfe. Andererseits bemerkte er auch, dass die Mishirabe-Übung zu einem Formalismus unter den Suchenden wird und durch ihre Zweckgerichtetheit gerade die spontane Erfahrung verhindert (5). Ähnliche Gründe hatten ja bereits Shinran zum Verwerfen von asketischen Praktiken bewogen, und dementsprechend empfahl auch Yoshimoto Mishirabe nicht weiter.

Yoshimoto war jetzt in dem Alter, in dem man seine bürgerliche Existenz aufbaut – das entsprach schließlich auch dem Ideal des Jōdo-Shinshū, denn Shinran hatte ja das Mönchtum verworfen. Nach Abschluss der Berufsausbildung arbeitete Yoshimoto zuerst als Verkäufer. Bald wagte er den Schritt in die Selbständigkeit mit der Gründung eines Betriebs zur Herstellung von Kunstleder, damals ein neuartiges Produkt. Er hatte ein gutes Geschick als Unternehmer und konnte mehr und mehr Mitarbeiter einstellen.

Parallel begann er an seiner selbstgestellten Lebensaufgabe zu arbeiten. Zuerst dachte er nur daran, den asketischen Rahmen der Mishirabe-Übung aufzugeben und den Übenden Essen und Schlafen während der Übungstage zu erlauben. Kinuko berichtet:

„Anfangs fragte mein Mann immer die Leute: ‚Wohin gehen Sie, wenn Sie jetzt sterben?‘ Doch niemand wollte sich richtig auf diese Frage einlassen.“ (6)

Naikan, die Anfangsversion

Seine Buchhaltungstätigkeit als Geschäftsmann brachte ihn auf eine ganz neue Idee. Mishirabe bedeutet, sich dem Tod zu stellen, und sich dem Tod zu stellen bedeutet auch, Bilanz über sein Leben zu ziehen und abzuschließen. Warum also diese Bilanz nicht direkt angehen und sich so dem Tod stellen, statt durch Mishirabe-Asketismus? So wie ein Buchhalter einem festen Rahmen folgt mit Einnahmen, Ausgaben, Rechnungsperioden, und sich auf Tatsachen beschränkt statt auf Bewertungen, sollten es die Übenden auch tun. Und da der Weg zur Freude führen sollte, sollte sich der Übende auf das beschränken was er konkret Gutes von anderen erfahren und was er an konkret Gutem anderen gegeben hatte.

Die Übung wurde nach Zeitperioden und Personen gegliedert, man begann bei der ersten Bezugsperson und der frühesten Zeitperiode, also meistens gegenüber der Mutter beginnend mit der Geburt des Übenden. Die Zeitperioden sollten überschaubar sein, z.B. Dreijahresperioden für jüngere Personen und Fünfjahresperioden für ältere. Nach dem Bearbeiten einer Übungsperiode hatte der Übende gegenüber derselben Bezugsperson die nächste Periode zu betrachten, bis er bei der Gegenwart angelangt war. Danach folgte dasselbe mit der nächsten Bezugsperson, also generell dem Vater, dann mit der folgenden wichtigen Bezugsperson, usw. Nach Abschluss einer Zeitperiode hatte der Übende dem Übungsleiter, d.h. Yoshimoto, zu berichten, gegenüber wem und für welche Zeitperiode er sich geprüft habe. Einen besonderen Übungsrahmen gab es anfangs nicht, die Übung war im Alltag zu erledigen.

1941 stellte er diese neue Methode erstmals vor und nannte sie Nai-Kan, „innere Betrachtung“. Obwohl dieses Naikan einfacher erschien als Mishirabe, war doch der Anspruch derselbe. Yoshimoto sagte zu seinen Übenden:

„Mit voller Kraft und ohne Nachlässigkeit prüfe dich selbst. Es geht um Erleuchtung und Gewissheit. Naikan machen und bereit sein, sich dem Tod zu stellen, sind eins.“ [\(7\)](#)

Viel Zuspruch fand Naikan zuerst nicht.

Kinuko berichtet:

„Damals, Anfang der 40er Jahre, ging mein Mann einmal pro Monat in fünf verschiedene Dörfer. Er ging in die Häuser der Leute und leitete bei ihnen zu hause nachts Naikan, denn tagsüber mussten diese Menschen arbeiten und er ja auch. Er fragte die Leute, was sie während dieses Monats geprüft hatten. Die Naikan-Übung mussten sie während ihres Alltags machen, beim Kochen, beim Bestellen der Felder oder bei der Reis-Ernte. ... Auch wenn es anfangs für meinen Mann sehr beschwerlich war und sich seine Sandalen auf dem Weg in die Dörfer im Regen auflösten, sagte er mir, dass er in seinem Innern fühlte, dass er dies unbedingt machen müsse, auch wenn ihn niemanden darum gebeten habe. ... Mitte der 40er Jahre hat er TBC bekommen. Er hat seinen Körper einfach überanstrengt, bei Tag hat er in der eigenen Firma gearbeitet und nachts hat er Naikan geleitet. Obwohl er soviel gab, wollte es niemand wirklich sehen. Naikan war zu fremd für die Leute.“ [\(6\)](#)

Yoshimoto blieb schließlich fast sieben Jahre lang mit Tuberkulose bettlägerig. Während dieser Zeit führten seine Angestellten seine Firma weiter und brachten sie zu großer Blüte; sie wurde zum führenden Unternehmen der Branche in Japan. Nach seiner Genesung schenkte Yoshimoto das Unternehmen seinen Angestellten und gründete zusammen mit Kinuko in Nara ein ausschließlich dem Naikan dienendes Haus. [\(1\)](#)

Doch Interesse für Naikan stellte sich nicht ein. Yoshimoto kam schließlich auf die Idee, die Methode im Gefängnis als Übung für die Straffälligen anzubieten. Nachdem er 1955 die Gefängnisleitung von Nara dazu überreden konnte, unterzogen sich tatsächlich einige Häftlinge seiner Methode.

Kinuko berichtet:

„Im Gefängnis leitete mein Mann Naikan, während die Häftlinge arbeiteten oder während ihrer Freizeitbeschäftigung. ... Als im Gefängnis Naikan eingeführt war, lud mein Mann unsere Nachbarn und Bekannten ein, um das Gefängnis zu besuchen. Er hatte extra einen kleinen Bus gemietet. Das Gefängnis interessierte die Leute, aber mein Mann wollte die Gelegenheit nutzen, ihnen Naikan nahezubringen. Nach der Besichtigung bewirtete er sie bei uns zu Hause und sprach über Naikan. Von 20 bis 30 Leuten zeigte keiner oder höchstens mal eine Interesse.“ (6)



Akira Ishii, Professor für Strafrecht an der Aoyama Gakuin Universität Tokio

Im Gefängnis hingegen schlug seine Methode an. Die Strafgefangenen entdeckten etwas für sie Neues: die heilende Kraft der Dankbarkeit. Schließlich wurden einige Sozialwissenschaftler hellhörig. Laut Statistik wird in Japan knapp die Hälfte der Strafgefangenen nach ihrer Entlassung irgendwann wieder straffällig. Doch bei Strafgefangenen, die Naikan geübt hatten, war es nur etwa ein Fünftel (8). Ein Professor für Strafrecht, Prof. Akira Ishii, trug schließlich entscheidend zur Verbreitung von Naikan bei. Nach seiner Zählung hatten in den ersten zwanzig Jahren, nachdem die Methode in einigen japanischen Gefängnissen eingeführt worden war, etwa 100.000 Strafgefangene Naikan geübt (9). Wie Jōdo-Shinshu begann auch Naikan in den untersten Schichten der Bevölkerung und erlangte langsam Anerkennung.

Naikan, die finale Version

Doch Yoshimoto war mit seiner Methode noch nicht zufrieden. Er erkannte, dass es nicht reichte, nur das Positive zu sehen, wenn sich tatsächlich Menschen das Leben zur Hölle machten. Shinran selbst hatte gelehrt, dass man sich der Hölle in der eigenen Seele stellen muss, und je stärker sich das Ego dafür schämt, desto eher tritt es zur Seite und lässt die „andere Kraft“ zu. Den beiden ursprünglichen Naikan-Fragen fügte Yoshimoto eine dritte hinzu: „Welche Schwierigkeiten habe ich demjenigen bereitet, gegenüber dem ich mich prüfe?“ Für die Zeiteinteilung gab er vor: Je 20 Prozent der Übungszeit für die beiden ersten Fragen und 60 Prozent für die dritte Frage (10) — der dritten Frage sollte man also dreimal so viel Raum geben, wie der ersten oder der zweiten Frage.

Mit der Frage, welche Schwierigkeiten andere einem bereitet haben, sollten sich die Naikan-Übenden hingegen nicht beschäftigen. Shinran lehrte: „In dieser Welt, dem brennenden Haus der Nichtdauer, ist ausnahmslos alles Lug und Trug, unwahr und unecht. Nur die Gegenwart des Buddha ist echt.“ (2) Das bedeutet, dass auch alle Schwierigkeiten unwirklich sind. Doch während die Betrachtung der Schwierigkeiten, die andere uns bereitet haben, spirituell nutzlos ist, ist die Betrachtung der Schwierigkeiten, die wir anderen bereitet haben, spirituell nützlich. Shinran sagte: „Sogar der Gute wird erlöst, um wie viel mehr der Böse“ (2). Die Idee ist, dass man einen Ansatzpunkt braucht, um das Ego zu bewegen, zur Seite zu treten, damit endlich die „andere Kraft“ wirken kann. Indem man sich mit der eigenen Schlechtigkeit konfrontiert, hat man diesen Ansatzpunkt.

Yoshimoto empfahl, Naikan ohne die geringste Zweckgerichtetheit zu üben (5). Das entsprach Shinrans Ansicht, jegliche Berechnung wirke kontraproduktiv auf die Erlangung der Gnade. Wenn man Naikan macht, um etwas bestimmtes zu erreichen oder um sich eine bestimmte (innere) Frage zu beantworten, behindert man die „andere Kraft“. Erst wenn man zur Erfahrung der Vergänglichkeit und der Unbeständigkeit allen Ego-daseins vorstößt, kann die „andere Kraft“ anfangen zu wirken.

Yoshimoto hatte eine treue Testperson für seine neuen Ideen: seine Schwiegermutter! Ohne sie hätte Naikan nicht seine heutige Form gefunden. Nach ihrem Tod fand man auf einem Zettel ihre Merkwürdige für sich selbst, die die Wirkung von Naikan im Alltag zeigen (10):

...

Den Wert anderer zu erkennen
so geht's den Lebensweg hinauf.
Überschätze deine guten Seiten nicht,
das ist von Nachteil.
Sei dir deiner Verfehlungen bewusst,
das ist von Vorteil.

Fehler anderer sind auffällig,
gute Taten und Vorzüge anderer
übersieht man leicht.

Aus Kummer lerne:
Es gibt niemand anderen als dich,
der dich quält.
Nie böse über andere reden,
das führt zur Tugend.
Sich nicht über andere ärgern,
das macht das Leben gut.

Der Verlauf der Dinge ist kein Zufall.
Mühsame Arbeit mit Freude gemacht,
wandelt sich zur Lieblingsbeschäftigung.
Bereite anderen keine Schwierigkeiten.
Kümmere achtungsvoll dich um sie. ... (10)

Nachdem Yoshimoto sein Naikan-Zentrum in Nara eröffnet hatte, bot er die Naikan-Übung als Klausur an, in Anlehnung an die Mishirabe-Klausur. Die Dauer der Klausur war nicht

festgelegt (11). Jeder der Naikan praktizieren wollte, war ihm willkommen. Während der Naikan-Klausur sollten die Übenden nichts anderes außer Naikan machen. Jeder Übende saß hinter einem Wandschirm in einer Ecke, alle ein bis zwei Stunden kamen Yoshimoto oder seine Frau und fragten den Übenden, gegenüber wem und bezüglich welcher Periode er sich geprüft habe. War der Übende unaufmerksam, kamen sie auch alle halbe Stunde (10). Im Rhythmus dieses Taktes prüften sich die Übenden anhand der drei Naikan-Fragen Lebensabschnitt nach Lebensabschnitt gegenüber einer Bezugspersonen, bis die folgende Bezugsperson an die Reihe kam. Bei den Bezugspersonen wurde die Priorität nach Intensität der Beziehung gesetzt. Anschließend folgte eine ähnlich abschnittsweise Prüfung des eigenen Verhaltens gegenüber dem eigenen Körper, und schließlich noch die abschnittsweise Betrachtung aller Lügen und Diebstähle, die man – auch im übertragenen Sinn – begangen hatte. Alles wurde dem Naikan-Leiter berichtet, der es ohne die geringste Beurteilung und ohne die geringste Anregung zu einer Verhaltensänderung annahm — entsprechend der Lehre Shinrans, dass jegliche Berechnung und Absicht das Wirken der spontanen „anderen Kraft“ verhindert.

Der Tag sah für den Naikan-Übenden so aus: Um fünf Uhr aufstehen, um 21 Uhr schlafen gehen, 30 Minuten Zimmer säubern , 15½ Stunden Naikan üben (10).



Yoshimoto und Frau bei der Essenszubereitung für die Naikan-Übenden



Yoshimoto bringt das Essen zu den Übenden

Das Essen brachte Yoshimoto persönlich den Übenden an den Übungsplatz. Nachts schliefen die Übenden im Naikan-Raum auf den in Japan üblichen Reisstrohmatten. Mit Ausnahme des Naikan-Gesprächs wurde Stille bewahrt.

Manche Übenden wollten sich Notizen machen, um dem Naikan-Leiter anschließend besser antworten zu können. Davon hat Yoshimoto abgeraten [\(10\)](#), denn es kommt auf das innere Erleben an. Der Moment der Gnade ist, wenn das Ego im inneren Erleben zur Seite tritt. Sein langjähriger Assistent Nagashima sagt: „Derjenige, der wirklich weint, hat keine Zeit, Notizen zu machen.“ [\(10\)](#)

Anfangs bot Yoshimoto diese Klausur kostenlos an. Es kamen auch mehr und mehr Interessenten zu ihm. Bald sah er sich gezwungen dem Missbrauch seiner Gastfreundschaft vorzubeugen. Mit den Worten: „Dies ist hier kein Hotel“ hat er auch Leute hinaus geworfen.

Schließlich entschied er sich, die Naikan-Klausur nicht mehr kostenlos anzubieten.

Kinuko berichtet:

„Einmal kam ein Lehrer und übte Naikan. Er sagte auch, dass er Naikan leiten möchte, wenn er einmal pensioniert sei. Mein Mann verstand, dass ein pensionierter Lehrer nicht bei sich zu Hause das Wochen-Naikan durchführen kann, ohne etwas dafür zu verlangen. Die Übenden erhalten Essen und eine Schlafstelle. Auch wenn nicht-pensionierte Menschen Naikan anbieten, so müssen sie ja auch von etwas leben. Aus diesem Grund begann mein Mann, Geld für die Leitung des Naikans zu verlangen. Dadurch hatte Naikan eine Chance, in der heutigen Zeit zu bestehen und verbreitet zu werden.“ [\(6\)](#)

Erst 1968 fand Yoshimoto für Naikan die abschließende Form. Er hatte sie über 30 Jahre lang perfektioniert. Für die Klausur legte er eine Dauer von sieben Übernachtungen fest [\(11\)](#). Yoshimoto empfiehlt, die Naikan-Technik während einer ersten Naikan-Klausur zu erlernen und das Naikan anschließend täglich zu üben, wobei es gut sei, von Zeit zu Zeit die Klausur zur Auffrischung zu wiederholen.

Yoshimoto:

„Eine Woche ist der Anfang, tägliches Naikan ist das Ziel. Eine Woche Naikan ist nur das Frühlingsfest, nicht der Erntedank. Man kann eine Woche Naikan mit der Aufstellung eines Telegraphenmastes vergleichen. Dann ist tägliches Naikan der Draht, der verbindet.

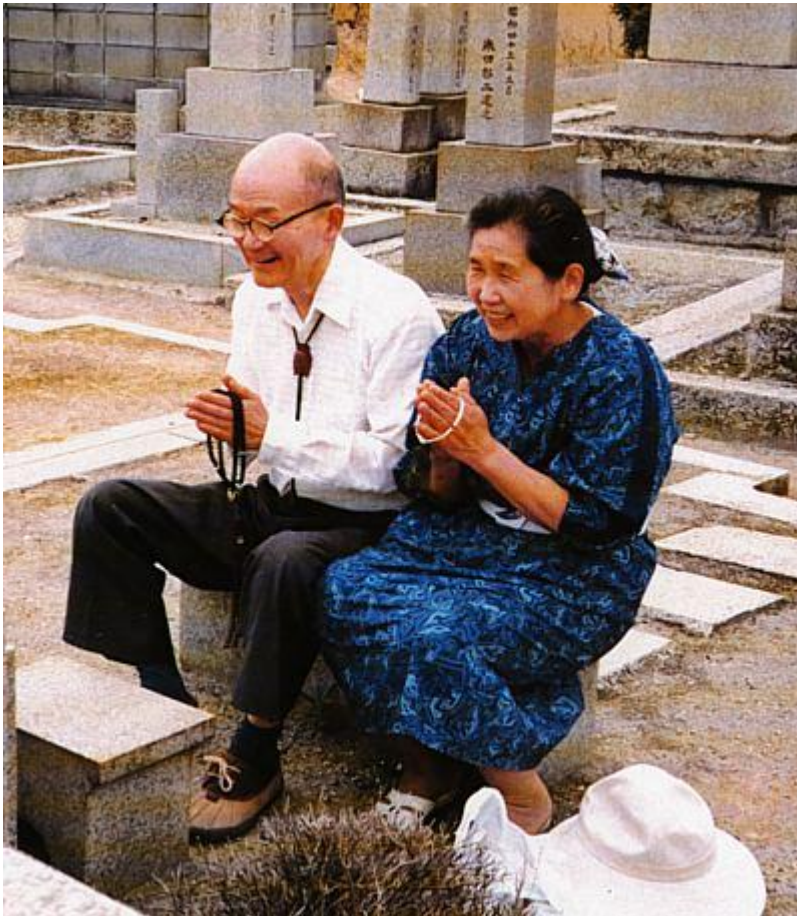
Naikan ist der heilende Eingriff in den Geist. ... Was ist der Zweck deines Daseins? Lebst du den Zweck deines Daseins? ... Lass keine Minute, keine Sekunde ungenutzt verstreichen. Mach so dein Naikan. ... Ziel des Naikans ist die Verwandlung des Gemüts, damit wir, egal wie schlimm die äußeren Umstände sind, voll Dankbarkeit und im Wunsch zurückzuerstatten, leben können.“ [\(7\)](#)

Langsam fand Naikan mehr Zuspruch. Eine japanische Naikan-Gesellschaft wurde gegründet, die 1978 ihr erstes Jahrestreffen veranstaltete. Auch international zeigte sich Interesse; 1980 fand das erste ausländische Naikan-Schweigeseminar in Österreich statt.

Obwohl er Naikan weitgehend von religiösem Ritual befreit hatte, sah Yoshimoto sein Werk doch tief in den Geist Buddhas und Shinrans eingebettet:

„Die Begründer von Naikan sind Buddha und Shinran. Ich bin nur der, der die Trommel schlägt.“ [\(7\)](#)

1988 hatte er die Trommel genug geschlagen. Mit 73 Jahren starb er.



Das letzte gemeinsame Foto: Ishin und Kinuko Yoshimoto



1987: Yoshinoto und Gerald Steinke,
der gegenwärtige Leiter des deutschen Naikan-Zentrums

Externe Links:

- Naikan-Seminare in Deutschland: www.naikan.de
- Naikan-Seminare in Österreich: www.naikan.com/naikan.at
- Gesammelte Werke von Shinran: www.shinranworks.com

Referenzen:

—>zurück zum Text

1. Maeshiro, Teruaki: About Naikan Therapy “Naikan therapy in Japan: Introspection as a way of healing”. In: <http://yamatonaikan.blog62.fc2.com/blog-entry-30.html>, beruhend auf: Maeshiro, T.: Naikan as a type of psychotherapy. Erschienen in Osaka 2007 bei Tokishobo.
2. Shigaraki, Takamaro: Sogar der Gute wird erlöst, um wie viel mehr der Böse. Übersetzt und mit einem Vorwort versehen von Volker Zotz. 2004 Kairos, Luxembourg.
3. Bando, Shojun: Jesus Christus und Amida. Zu Karl Barths Verständnis des Buddhismus vom Reinen Land. In: Seiichi, Yagi u. Luz, Ulrich (Hrsg.): Gott in Japan: Anstöße zum Gespräch mit japanischen Philosophen, Theologen, Schriftstellern. München: Kaiser, 1973.
4. Schuh, Johanna: Geschichtlicher Hintergrund. In: J. Hartl u. J. Schuh: Die Naikan-Methode. 1988 Naikido Zentrum, Wien.
5. Nagashima, Masahiro: Naikan und seine spirituellen Aspekte. Vortrag, gehalten bei 2. Internationalen Naikan Kongress 1994 in Wien.

6. Yoshimoto, Kinuko: Grußwort in: J. Hartl u. J. Schuh: Die Naikan-Methode. 1988 Naikido Zentrum, Wien.
7. Worte von Ishin Yoshimoto in: J. Hartl u. J. Schuh: Die Naikan-Methode. 1988 Naikido Zentrum, Wien.
8. Bindzus, Dieter und Akira Ishii, 1988: Strafvollzug in Japan – Resozialisierung durch Behandlung? Zeitschrift für Strafvollzug, 1, 3-14.
9. Ishii, Akira, 1993: Naikan im Strafvollzug und als Erziehungsmaßnahme bei Jugendlichen. Vortrag bei der Veranstaltung Naikan-Forum in der evangelischen Akademie Loccum (unveröffentlicht).
10. Nagashima, Masahiro: Das klassische Naikan. In: Claudia Müller-Ebeling, Gerald Steinke: Naikan Praxisbuch 1. Bielefeld, 2004 bei J. Kamphausen.
11. persönliche Mitteilung von Gerald Steinke am 10.10.07

Ob ich Gewissheit erlangt habe, zeigt sich im täglichen Handeln. — Ishin Yoshimoto